

KRIYA POUR LA PAIX
(SHARABI 1610211004 J)

- 1) *AJC*. Frotter vigoureusement les mains. Respiration longue et profonde. 1mn
- 2) *AJC*. Former une boule d'énergie entre les mains éloignées de 10 à 20 cm environ devant le chakra du cœur. doigts écartés. 3mn
Chanter « **Ong Namō Gurudev Namō** » en tirant le **MB** sur le « Ong ».
- 3) *AJC*. Bras tendus en croix paumes tournées vers le ciel. Respiration du feu. 2 à 3 mn
- 4) *AJC*. Promenade du chameau en murmurant « ...ssssat » en cambrant le dos. « nam » en l'arrondissant 3 à 4mn
 - Puis inspire – expire, colonne droite **2 fois**.
 - Inspire – tire le **MB** poumons pleins.
 - Relax sur le dos
- 5) *AJC*. Mains sur les épaules : doigts devant, pouces derrière, coudes écartés, là3mn
 - tourner « **Sssat** » en pivotant à gauche en regardant le coude qui part vers l'arrière ;
 - « **Nam** » en inversant
- 6) Accroupi sur la plante des pieds. mains jointes paume contre paume au-dessus de la tête, coudes écartés. là2mn
 - Inspirer par le nez en se redressant à la verticale.
 - expirer par la bouche en s'accroupissant rapidement.
- 7) Posture du Triangle. Respiration longue et profonde. 3mn
- 8) *AJC*. Mains devant et contre les épaules. poings fermés. 2mn
 - Inspirer en tendant le bras gauche vers le ciel en ouvrant la main.
 - Expirer en inversant.
- 9) *AJC*. Mains en poignée de l'ours devant le Chakra du cœur. là2mn
 - Inspirer en levant le coude gauche et en baissant le droit.
 - expirer en inversant.
- 10) *AJC*. Mains jointes, paumes contre paumes au-dessus de la tête (sans la toucher), coudes écartés. 3 à 5mn
Chanter « **Ong Namō Guru Dev Namō** » en tirant le **MB** vers le haut sur le « Ong ».

Relaxation profonde.

AJC : Assis Jambes Croisées
MB : mulb hand